

TANGO!

För Birgit Andreasson, som har diagnosen benskörhet, är dans den bästa medicinen. Med hjälp av regelbunden motion har hennes skelett blivit starkare.

text: KRISTINA KARLBERG foto: ANNA REHNBERG



Stärkande. Trampandet över dansgolvet stärker skelettet.

DET ÄR EN SOLIG försommardag på Liseberg i Göteborg. Dansbanan Polketten fylls snabbt med danslystna människor när Freddys Orkester spelar upp till foxtrott, tango, polka och vals. Birgit Andreasson, 84 år, är en av dem som syns i dansens virvlar.

– Det är viktigt att röra sig mycket. Jag gillar att dansa, så bättre medicin kan jag inte få, säger Birgit, som dansar minst två gånger i veckan. Favoritdanser heter tango.

– Jag gillar tangorytmen. Den är rolig att röra sig till.

Hon har haft diagnosen benskörhet i tio år. Sjukdomen upptäcktes när hon behandlades för reumatism. För Birgit har fysisk aktivitet i kombination med kalktabletter stärkt skelettet. Varje år mäts hennes bentäthet och värdena har blivit normala sedan hon började med daglig motion.

FORSKARNA Ewa Waern och Martin Nilsson, anser att dans är bra för att stärka skelettet.

– Dansstilar som innebär att man rör sig i olika riktningar, gör små skutt och belastar skelettet, sätter igång tillverkningen av nya benbyggarceller, säger Ewa Waern.

Men det finns få vetenskapliga undersökningar som bevisar att dans kan förebygga benskörhet. En internationell studie visar att argentinsk tango förbättrar balans, koordination och muskelstyrka tack vare dansens improvisation och kraftfulla danssteg. I undersökningen ingick 30 kvinnor och män i åldrarna 62- 89 år. Hälften av dem fick i uppgift att promenera ett par timmar i veckan i tre månader, medan de övriga dansade tango under

”Bättre medicin kan jag inte få”



Dansar regelbundet. Bensköra Birgit Andreasson dansar två gånger i veckan. Här på Polketten, Liseberg. Kavaljeren heter Sixten Johansson.



”Jag gillar tangorytmen. Den är rolig att röra sig till.”



Från kavaljer till kavaljer. Birgit Andreasson hann dansa med både Uno Dahlgren (t. v.) och Sven Linansky (t.h.)



samma tidsperiod. I slutet av undersökningen fann man att ”tangogruppen” hade utvecklat bättre balans och koordinationsförmåga än de som enbart hade promenerat. På Idrottsmedicinska enheten vid Norrlands Universitetssjukhus i Umeå påbörjades en studie om benmassa hos kvinnor som dansar Linedance, men den har aldrig slutförts.

– Problemet är oftast att få tag i tillräckligt många äldre försökspersoner som dansar, säger Peter Nordström forskare vid Idrotts-

medicinska enheten i Umeå.

För Birgit Anderasson är tangon en del i en också i övrigt aktiv livsstil. Förutom att dansa, ägnar hon sig åt trädgårdsarbete och promenader. Hon har inte drabbats av benbrott under de senaste åtta åren.

– Jag har ramlat flera gånger och för några veckor sedan trillade jag baklänges ner från ett träd när jag skulle klippa av grenar. Jag hade så ont att jag inte kunde sitta på flera veckor. Men skelettet höll! ○

Bygg upp din upp benmassa!

Kan fysisk aktivitet förhindra benskörhet? Absolut, menar forskaren och sjukgymnasten Martin Nilsson som har fördjupat sig i frågan.

ATT VIKTBÄRANDE fysisk träning (aktiviteter där kroppsvikten belastar skelettet), bygger upp benmassan är forskarna överens om. När kroppen rör sig i olika riktningar, får stötar, gör skutt och hopp – sätts tillverkningen av kroppens benbyggarceller igång.

– Det är viktigt med fysisk aktivitet under hela livet. Men man måste anpassa träningsformen efter sina förutsättningar. Vid hård belastning ökar benproduktionen, samtidigt som skaderisken blir högre. Det är viktigt att tänka på när man blir äldre, säger forskaren Martin Nilsson.

Som exempel på träningsformer som bygger upp skelettet nämner han basket, handboll, racketsporter, dans, ishockey, bandy, aerobics, löpning och promenader. Han rekommenderar regelbunden träning två-tre gånger i veckan. Det är bra att börja träna tidigt i livet, gärna före puberteten

– Ju mer man sätter in på ”benbanken” i unga år, desto mindre är risken att drabbas av benskörhet längre fram i livet. Då har man större benmassa att ta av, berättar Martin och tar fram ett diagram som visar hur benmassan förändras med åldern.

– Människans maximala benmassa uppnås vid 20-25 års ålder, därefter sker en oundviklig benförlust. Det är tyvärr åldrandets gissel.

MARTIN HAR TIDIGARE arbetat som sjukgymnast inom hemsjukvård och äldreomsorg. För sju år sedan började han forska på deltid om osteoporos (benskörhet) och sedan år 2007 är han doktorand och forskar på heltid vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

– Min forskning inriktar sig på män i olika åldrar. Diagnosen osteoporos har



Mätning pågår. Sjukgymnasten Martin Nilsson vid Osteoporoslab på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg visar hur man gör en mätning av bentätheten.

definierats utifrån studier gjorda på kvinnor, men det finns bristande kunskaper kring män och benskörhet.

”Ju mer man sätter in på benbanken i unga år, desto mindre är risken att drabbas av benskörhet längre fram.”

Han har arbetat med studier som handlar om benuppbbyggnad hos män mellan 18- 20 år (GOOD-studien) och hur fysisk träning i unga år påverkar benmassan hos män i 75-årsåldern (MrOs Göteborg).

– Vi har bland annat kunnat se att män som tävlingsidrottat under uppväxten hade en tätare benmassa i höft och

ländrygg vid 75-års ålder än de som inte idrottat i unga år.

Genom teknikutveckling har möjligheterna blivit större att i detalj kunna studera skelettets uppbyggnad. I forskningen används bland annat en röntgenteknik benämnd XtremeCT.

– I vår kommande forskning hoppas vi kunna ge ytterligare svar på vilka förändringar som sker i benet vid fysisk belastning och kunna ringa in vilken typ av träning som är optimal.

Martins förhoppning är att resultaten ska komma till praktisk användning, till exempel av sjukgymnaster.

– Forskningsresultaten pekar också på att det är bra att börja träna i unga år för att förebygga benskörhet. Det handlar om att börja betrakta benskörhet ur ett livstidsperspektiv, istället för ett problem som uppstår när man blir äldre.

KRISTINA KARLBERG

Skört skelett kan förebyggas

Benskörhet är en av de stora folksjukdomarna i Sverige. Hälften av de svenska kvinnorna och en fjärde del av männen beräknas få en fraktur orsakad av benskörhet.

– Det är viktigt att människor lär sig hur benskörhet kan förebyggas, säger Ewa Waern, forskare och överläkare vid Sahlgrenska akademien.



FOTO: ANNA REHNBERG

ALLT FLER RISKERAR ATT DRABBAS av benskörhet under sin livstid. En sjukdom som innebär att uppbyggnaden av ny benvävnad är otillräcklig och att skelettet blir mindre hållfast. Därmed ökar risken för skador i form av sprickor och frakturer.

– Det är en tyst sjukdom. Tyvärr upptäcks den oftast först när en fraktur redan har uppstått, berättar Ewa Waern.

Sedan 50-talet har antalet benskörhetsfrakturer i Sverige mer än fördubblats. Förutom mänskligt lidande, medför sjukdomen stora samhällskostnader för sjukvård. Omkring 300 000 kvinnor och 150 000 män beräknas ha benskörhet, vanligast är det bland kvinnor över 50 och män över 70 år. Upprepade frakturer, ärftlighet i familjen och stigande ålder är några kända riskfaktorer. Tillsammans med Norge toppar Sverige världsstatistiken över de mest drabbade länderna. Bristen på solljus som gör att kroppen producerar D-vitamin, kan vara en orsak

Skört eller starkt? Nästan en halv miljon svenskar har skört skelett. Bilden visar exempel på ben med låg respektive hög bentäthet.

till den dystra statistiken. Men forskarna har fortfarande många frågetecken kring den kraftiga ökningen. Kanske handlar det om livsstil.

– I en studie har vi mätt bentäthet hos stadsbor och jordbrukare. Det visar sig att jordbrukarna som vistas mycket utomhus och kroppsarbetar har en starkare benmassa än stadsbon. Vi har också jämfört befolkning i Göteborg och Varberg. Storstadsborna hade svagare benmassa, säger Ewa Waern.

FORSKARNA VET ATT levnadsvanor som kost och motion spelar stor roll för att förebygga uppkomsten av benskörhet.

– Har man en allsidig kosthållning, är frisk och varken bantar eller använder sig av någon speciell diet, behövs inget extra tillskott av D-vitamin eller kalcium. Men att vistas utomhus en stund varje dag, det

behöver alla. Solljuset gör att huden bildar D-vitamin som behövs för att kroppen ska bevara ett starkt skelett.

Det är också viktigt med regelbunden motion.

– De flesta aktiviteter är att föredra framför allt för mycket stillasittande.

I sitt arbete på geriatriska kliniken vid Mölndals sjukhus träffar Ewa Waern många äldre patienter med frakturer. Skador som kan innebära lång sjukhusvistelse.

– Jag möter gamla som inte varit utanför sin dörr på många månader. Och sen när de ger sig ut för första gången på länge, bryter de lårbenshalsen. De har blivit så försvagade av allt innesittande. Det är tragiskt att se.

– Det är viktigt att vi blir bättre på att informera både unga och gamla, att benskörhet faktiskt går att förebygga.

KRISTINA KARLBERG



FOTO: ANNA REHNBERG

Martins träningstips för starkare skelett

- Välj en aktivitet som du trivs med!
- Träna regelbundet, två–tre gånger i veckan.
- Anpassa träningen efter dina förutsättningar, för att undvika skador som exempelvis frakturer.
- Ju mer du belastar skelettet, desto större blir benproduktionen.
- Träningsformer som ökar benmassan är: handboll, basket, volleyboll, ishockey, bandy, tennis, squash, badminton, fotboll, aerobics, boxning, boxercise och löpning.
- För äldre personer kan till exempel promenader, dans och Tai Chi vara lämpligt.